

## **Pressemitteilung der Stadt Wernigerode**

Wernigerode, 8. November 2018

### **Gesund und fit älter werden – finden Sie Ihren Weg**

**Das Frauenzentrum und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Wernigerode laden Sie zu einer Informationsveranstaltung mit anschließender Diskussionsrunde am Mittwoch, 28. Mittwoch 2018 um 10 Uhr in die Ratswaage im Rathaus ein. Dieses Jahr lautet das Thema „Gesund und fit älter werden – finden Sie Ihren Weg“.**

Wir bewundern Menschen, die im Alter aktiv und gesund ihren Alltag gestalten und das Leben genießen können. Wir fragen uns, was tun diese Menschen dafür oder sind es die guten Gene? Oder, ab wann ist es notwendig etwas für das „Gesunde Altern“ zu tun? „Denn Sie wissen genau, dass es günstiger ist, Problemen vorzubeugen und kleinere Schäden selbst zu beheben, als alles bis zu dem Punkt verkommen zu lassen, an dem eine Generalsanierung notwendig wird, um Ihr Haus (Körper) überhaupt wieder bewohnbar zu machen.“ (Dr. M. F. Roizen und Dr. M. C. Oz, Alles, was Sie wissen müssen, damit Ihr Körper jung und gesund bleibt).

Ein Schwerpunkt des Impulsvortrages befasst sich mit der Beantwortung der Frage „Wie können wir so lange wie möglich gesund und fit bleiben?“ Die Gesundheitsexpertin Katja Mann stellt dazu auf erfrischende Art und Weise die Lebensphasen mit den begleitenden körperlichen Veränderungen, Methoden und Instrumente einer bewussten Lebensweise und die nationalen Empfehlungen zum Thema Vorsorge dar.

Anmeldungen bitte unter Frauenzentrum Wernigerode, Breite Str. 84 in Wernigerode, Telefon 0 3943-626012, Email [info@frauenzentrumwr.de](mailto:info@frauenzentrumwr.de).